



Main table with columns: 日(曜), 献立名, 赤 (主に体をつくる), 緑 (主に体の調子をととのえる), 黄 (主にエネルギーになる), 栄養価 (小, 中), 家庭でとりたい食品. Rows include items like 麦ごはん, パン, ごはん, etc.

～6月は「食育月間」です～

食育活動のイラストと説明: 一緒に食事の支度をする, 共食の回数を増やす, 朝ごはんを必ず食べる, 栄養バランスを意識する, 行事食や郷土料理を取り入れる.

「つしま」～周南市の郷土料理
「つしま」は、周南市の榑ヶ浜地区の郷土料理です。細く切ったにんじんとごぼう、干しいたけなどをうす味で煮ます。それにさとと茹でてほぐした豆腐や細切りにしたきゅうりと調味料(砂糖、しょうゆ、酢など)を入れて和えたものです。

地場産給食週間 13日(月)～17日(金)
地場産給食週間には、周南市や山口県でとれたものをたくさん使います。太字で示している食材が、周南市や山口県産のものです。地域の恵みに感謝して、残さずいただきます。
※献立は都合により、変更となることがあります。

- ◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は、学校にお申し出ください。
◎ 魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
◎ はしを毎日持つるようにしましょう。